民國十四年創始

編行者

生活週刊社

上海環龍路環龍別業

電話 七一五三二

國民政府實業部商標局註冊內政部登記

中華郵政特准掛號立券

每逢星期六發行

全年五十期
連郵費一圓五角
國外四圓
零售每份三分五

中華民國十六年七月十七日出版

生活

第二卷第三十七期

聽聽中山先生的生活

因公

(十三)書與麵包

人物愈偉大，好學愈迫切。中山先生終身求學的精神，上期本刊已經說過。我現在還要引吳稚暉先生所目睹的關於中山先生『書與麵包』的故事，和諸君談談。

吳先生說他未曾認識中山先生以前，沿着傳統的腐敗頭巾習氣』，既以爲他是『綠林豪傑』的強盜坯，還疑心他不識字。後來在英國倫敦認識他以後，纔知道他是手不釋卷。一九〇八年中山先生到倫敦的時候，旅費似乎很窘，吳先生有一位朋友叫做曹亞伯的，在留學生裏面湊了三四十鎊送給先生。不料三天以後，吳曹諸位到先生寓裏來看他，見他已把那些錢買了一大堆緊要書籍，還津津有味的指示他們這個是什麼書，那個是什麼書……吳老先生當時心裏驚駭他這樣好學，那位曹老朋友以爲他不吃麵包，反去買那些不急之物，心裏有些不滿意。

我聽了這件很使人感動的故事，覺得要求眞學問，便要做到『古之學者爲己。』避免『今之學者爲人。』那兩句話。什麼叫『爲』己而非『爲人』呢？就是求學出於本心所欲，不是爲着分數，不是爲着文憑，也不是爲着名利，於是用不着有人督促而後盡心所學。

我們曉得美國偉人林肯年青的時候，一天到晚要做苦工過活，每晚充其量只有十分鐘的閒空看書，而且還沒有燈，他還要把柴頭劈成小叉，點着火炬勉強看書，這個時候他完全出於求學的誠意，那裏料得他後來居然做總統，持筆自草宣言，成爲英文文學中的不朽名著？

反顧中國的中山先生，在當時一

本期目次

聽聽中山先生的生活　因公
從醫學上觀察日本人的現代生活(二)　殷木強
中國的淺顯詩歌　鷗生
有趣味的紀事
一位美國人嫁與一位中國人的自述(二十一)　鄒恩潤譯述

口飯都吃不飽的時候，並在亡命海外四周危險的時候，覺那樣好學！這個時候他也是完全出於求學的誠意•我們現在敬仰他的博學，要知道他的博學不是一朝一夕得到的，是這樣在顛沛流離時候仍不餒學而積成的•

這樣看來，不看書不求學的人，不要把『忙』來推諉，簡直就是『懶惰』！

從醫學上觀察日本人的現代生活(二)

殷木強

(二)食

日本飲食的簡單，味的惡劣，就是沒有到過那邊，也該聽人說過了•但是日本人的體格，比豐食的中國人還強，這固然不是單純的原因，但至少可以證明日本民衆，都能得到適當的營養•讀者有懷疑的麼？我用營養學來簡單地解釋一下；『榮養原則，不在『質』和『量』的偏重或多攝，而以適當比例的混合食，使胃腸能充分消化吸收爲最宜•過猶不及，均足使營養障礙』•更明瞭些說：每天攝取一定量的米麥和肉食蔬菜，比斗米十肉，海味山珍反而有益•很顯著的例：偏愛魚肉，少吃菜飯的富人們，身體往往衰弱，胃腸也不健強•這是營養衛生錯誤的結果•不過窮苦者三餐無定時，食物僅僅少量的蔬菜和米麥，脂肪蛋白不足的結果，鳩形菜色，營養不良者也不在少•這種實調和的現象，世界上任何民族，除了我們

黃埔軍官學校開學時的中山先生

先生後面中立的是蔣介石總司令•其右立的是革命軍第一路總指揮何應欽•其左立的是長江要塞司令王柏齡•

老大中華外，就是亡國的印度朝鮮人，也沒有這樣！閒話說多了，言歸正傳。日本人的食料，貧富階級間雖不免有美惡之區別，但從榮養上『質』和『量』的觀察，可以說非常平等。

普通每人一日三餐的大都是：

每餐

二小碗飯

一小碗湯

一塊魚或一片肉

一小碟蔬菜

早餐大都不吃葷，晚上比較豐盛些。點心和雜食，除招待客人外，平時都不吃。所以他們胃腸易保健強而使食物充分消化吸收。雖僅僅少量的飲食，並不見榮養不良的現象。

他們何以能這樣？最大的原因是『分食』。分食不但可免疾病的傳染，且可使所攝食品有一適當標準。這是榮養衛生上最合理，最必要的。此外進食時由各人的便利，不致彼此牽掣，時間上亦非常經濟，深望國人能趕緊實行。分食的方法，我覺得日本式的最能適合於我國。因為他們同是用筷碗，同是吃米飯，不過把碗碟飯桶縮小，使能容納在一只小方盤內，便於就盤進食而已。吃麵餅的北方人，用西洋式的分食，或許更較便利些。同時要想到的是經濟問題了，有人說分食比較費錢。這是完全沒有經驗的話。我至少敢說，日本式的分食，是非常經濟，決不至於費錢，舉事實來引證：東京的生活程度比較上海高一倍餘，同內地的為一與三之比。東京普通人每月平均約須二十元的伙食費，所吃的東西，大概和上海八九塊錢的飯食差不多。家庭裏自炊時，當然還可節省些，從這個比例來看，分食並不一定費錢。

初到日本菜館，使人厭惡的是一種粗糙的木筷。但詳細研究一下，覺得又有取法的必要。因為那種筷，用臘紙包後，曾經一度消毒。用後便即棄去，這樣庶可免病菌傳染，何等衛生。國人因筷碗的媒介而致染病傷身者，決不在少數，不過自己不知道罷了。我國的竹筷，倘能照樣做去，也很經濟便利。希望大家起來提倡，尤其是公共飲食館，有法律強制的必要。

我們要感化人，最要緊的就是誠。古人說至誠感神，有至誠，若是學問少，口才拙，也能感動人；所以至誠有最大的力量。

（中山先生說的話）

中國的淺顯詩歌

靜生選輯

夜月　劉方平

更深月色半人家，北斗闌干南斗斜。
今夜偏知春氣暖，蟲聲新透綠窗紗。

蓋少府新除江南尉問風俗　郎士元

聞君作尉向江潭，吳越風煙到自諳。
客路尋常隨竹影；人家大抵傍山嵐。
綠溪花木偏宜遠；避地衣冠盡向南。
惟有夜猿啼海樹，思鄉望國意難堪。

送朱逸人　皇甫冉

時人多不見，出入五湖間。寄酒全吾道，移家愛遠山。更看秋草暮，欲共白雲還。雖在風雲裏，陶潛身自閒。

古人送行詩，多譽其地風景之美，亦勸人精神修養之一般也。

更緊要的問題是飲料水！因為無論什麼食物，總要用水洗。無論那樣食品，總要用水調製。水不清潔，談不到衛生；水不滅菌，談不到防疫。談用水最理想的當然是自來水，因為他曾經滅菌濾過後，再行分配的。但上海閘北的自來水，居然可以培養出大腸菌，這種駭人聽聞的事，只有使我佩服和感嘆！日本各大都市的自來水，都能認真做去，固然不至鬧笑話，而鄉村裏所用的井，尤其可以惹我注意。井的裏面和周圍，多用水門汀造成，不至使污水重復吸入井中，而十分之八九，多不用水桶汲水而利用小型的手搖吸水機。小康之家，還加上一個濾過裝置，警察廳裏，也時常督促他們散入些滅菌的晒粉（即漂粉），他們的農村生活能這樣，我們內地所用的井水又如何？更可寒心的。飲食物和排泄物，放在同一條河裏去洗，無怪虎疫和傷寒，每年總不免發生。朋友們！勸你們不如趁早把醫藥費用在井上加些小小的設備罷！

在中國『飯桶』是罵人的話，而『努力加餐』却有許多人作為勉人多吃的好話。總之我們國人大多數喜歡『多吃』，確是無論『西洋人』，『東洋人』都『望塵莫及』的；但是我們國人的體格比他們怎樣，明眼人自能見及。

我有好幾位朋友初到美國求學的時候，各人在用膳時候還取食物，盆裏堆了許多，吃了好幾盆；在旁的美國人都驚詫不置！對他望望，後來他們覺得太難為情，漸漸減少，和美得人一樣，其初常覺得餓，後來成了習慣，行所無事，身體反而比從前好起來。

共食的毛病，顯明得很，但是國人總不注意改良。尤其在做客吃酒的時候，遇着喝湯，你一瓢，我一瓢。到了後來，這一碗裏的『混合的唾液』不知道有多少，大家還是津津有味的喝下去，簡直是不用腦子！　編者附言

有趣味的紀事　一位美國人嫁與一位中國人的自述

鄒恩潤　譯述

（二十一）

第三章　做長媳的時候

阿秦報告我的中國婆婆到了上海，已在客廳裏，我驚惶失措，走到客廳門口，彼此言語不通，呆了一會，我隨後趕緊學中國的斂衽樣子，合着雙手，滿面笑容，對她鞠躬。我的這位中國婆婆立刻立了起來，對我走近一步；她的全身就靠着他的一雙小脚立着，還靠手裏所持的一根粗大金頭的拐杖幫着。我看她身材非常的高。她對我走近一步之後，有一件事出我意料之外的，就是他居然學美國人的樣子，伸出手來要和我行握手禮，我趕緊伸出我的手去握她的手；在這個握手的當兒，我們兩個人的眼睛，還是對着彼此的面孔巴巴的望着。我從她的面孔看來，覺得她仁愛之心與恐懼之心混合在一起——覺得她面孔上合有一種擔心的樣子；其實這種擔心的

樣子，也是我當時面孔上所表現的一樣，我當看了這種神氣，知道她老人家心裏的忐忑不安，簡直和我一樣；她覺得這個會晤在她方面很重要，和我自己覺得這個會晤在我的方面非常重要，簡直也是一樣的。

僕人阿秦看見我們行過了禮，把我的椅子向前搬得近些，我和婆婆便彼此坐了下來，彼此相望而笑，只能夠用手勢來勉強達意。後來她伸出右手，手掌向下，從地板把向下的手掌向上提高，表示最小孩身長的樣子，同時把她自己的頭傾向着我，眉毛向上動動，表示要問我的樣子。我知道她老人家要問她的孩子，我隨把我的手做成枕頭的姿勢，把自己的頭倚在上面，把眼睛閉攏，再用手指着樓上。我們兩個人學啞子這樣做手勢達意，彼此都覺得有趣。就是隨同婆婆來的一位長者模樣的人（他是婆婆的堂兄）也現出表示同情的喜悅神氣，還有三個在旁的僕人，其初雖嚴肅得很，至此也不禁微笑。我的婆婆又用手勢問我的丈夫在什麼地方。我用手向着街上大舞而特舞，表示他已經出門去了。他聽了頷首，把身體向後坐了一些，伸了一口長氣。我和她兩個人用手勢達意，說到這裏已經登峯造極，如要再談下去，非有一位翻譯幫助不行。

正在尷尬的時候，忽然聽見章卿回家的門鈴響起來，我趕緊跑出去迎他，把消息告訴他。章卿聽見這個消息，也驚惶失措，比我還要利害；他趕緊先跑進屋裏子。我在後面有意慢慢的走，因為要讓他們首先相見時不至受別人的煩擾。等到我走近他們的時候，看見他們彼此相望而笑，用中國南方土語，對一個睡眼朦朧美若天使的嬰兒談笑。這個嬰兒非他，就是章卿一團高興，立刻叫人由樓上抱下來迎接他的祖母的。

來寓的各人都安頓清楚；章卿告訴我，說我們的母親要在滬寓耽擱六星期。我天性雖然不善表演，但是在這段時間裏面和我中國的婆婆相處，居然學會了許多使用手勢達意的法子。我和婆婆彼此談話，都靠眉毛和手的活動，也靠着笑，點頭，搖頭，眼睛的轉來轉去。我立刻獲得婆婆的敬愛，他對我表出一種很溫和的很信任的態度，使我心裏異常喜悅。

她這次來上海，帶了許多中國式的禮物送我們；送給我的是一條很精巧的中國金做的金鍊，裝在一個檀香木做的盒子裏面；送給威爾佛的是全套中國式的兒童衣服一打，衣料光亮華麗，是東方兒童所穿的，威爾佛穿了這種衣服，樣子好像『小的大人』，又好像已經得了祖宗遺產一般。婆婆還送了我們許多鑑的水果——共中有蘋果，荔枝，龍眼——還有無數瓶子裝好的醃魚，醃肉，醃菜等等，這些東西都是章卿幼年時在鄉所喜吃的。

我的婆婆和別的中國婦女一樣，喜歡出外買東西。她常和我一同出去，還有她的堂兄和僕人隨着；我們由綢緞店跑到磁器店，由銅器店跑到地毯店，大搜買其好貨物。雖然她買東西的時候，有許多講論價錢的時候，是由她堂兄代理一切，但是她自己對於價目的便宜與否，東西的好壞如何，都有一定不移的識見，很使我佩服她。在綢緞店裏面，她買了很好的緞子和織好的絲綢；她還叫我依着自己

意思還賸幾種用。她雖然對於她本省所流行的衣服式樣，慎重保存；但是她對於上海流行的衣服式樣也很留心，她曾經仔細把我的衣櫥開開來看看，很注意緊小的短袖子和兩邊七褶的裙，若在廣東，裙的兩邊便只有五褶。

譯餘閒談　麥葛萊女士和他的婆婆，可以算是『婆媳和睦』了。但是就普通而論，我還是主張小家庭勿與大家族混合住在一起。我們要曉得，人類的通性，偶然見面，或暫時相處，客客氣氣的，總還不至發生不相和睦的地方；至於一個家庭，人口一複雜，住在一起，慢慢兒總有發生許多不能預見的嚕嗦事實，弄得彼此都不舒服，不如分開來住；如要彼此招拂，儘可住得略爲近些，可以保存原有的客客氣氣的精神，可以避免許多煩惱的事實。我有許多朋友聽見和人同居，便要大搖其頭，說情願獨自一家住小點的屋子，不願和人合住較大的屋子，也是因爲和人同居時有許多麻煩的事情發生。這種麻煩，和別人同居固然難免，大家族同居尤爲特甚。我有一位朋友的朋友，他在法國留學的時候，和一位法國女子發生戀愛，就娶了他，回國以後，和他當過國會議員的父親家族住在一起，他新娶的法國夫人只會說法國語，其餘全家的人，除他丈夫外，沒有人會說法國話，古人有『老死不相往來』的一句話，這種情形也可以說『聲音不相往來』，要鬧也鬧不起來，所以其初何嘗不『客客氣氣』。但不久便發現了『不能預見的嚕嗦事實』，把全家鬧得『烏煙瘴氣』。爲什麼呢？這位法國夫人不久生了一位玲瓏可愛的『小寶寶』，同時在這個大家族裏就有一位鴉片煙吃得一塌糊塗的少爺，（就是這位法國夫人的丈夫的胞弟。）這兩件事初看起來，似乎也是『風馬牛不相及』的，但是就在這裏發生『不能預見的嚕嗦事實』。這位煙氣熏人的『大煙阿叔』，偏偏喜歡吻那位玲瓏可愛的『小小阿姪』的臉，吻得那個小臉龐裏齷齪，臭味逼人。這位法國夫人天性喜歡清潔，當然不願她愛兒的臉常常不清潔，問明原由，便『提出抗議』，那裏曉得她的婆婆又是溺愛小兒子的，屢抗無效，而且大說其『官話』，說做『阿叔』的人親親小阿姪的面孔正是愛惜小寶寶的好意！有什麼不好？於是『星火燎原』：媳婦愛她的小兒子，婆婆也愛她的小兒子，相持不下，全家鬧得個『不亦樂乎』！咳！如果老早分開住，儘管『各愛其所愛』有什麼相干！

愛迪生傳　一册　六角

愛氏一生事跡，非特發明工作，足資觀摩，即其持躬遇人，因材施用，生平言論，針砭時病，亦頗多示實行家以模範，勵青年以奮鬥之心。平時瑣聞談屑，東鱗西爪，尤可窺見當時美國各界對新發明事業所持之態度，予讀者以極精確之時代背景。本書原著搜羅至富，且極正確，處處引證，不厭求詳，實堪作愛氏信史讀。

生活書店發行